








## Ход двигательной деятельности

	<p>На обочине дорог был построен теремок. Вот стоит наш теремок, как красив он, как высок! Как дорогу перейдёшь- в теремочек попадёшь. Теремок для всех зверей: для зайчат, ежат, мышей, Для лисичек и волчат, и конечно, медвежат.</p>	
	<p>Новоселье ждёт зверят, только звери не спешат. В теремок что бы зайти, нужно дорогу перейти Через лес бежит дорога, и машин там очень много Так что звери не спешат: от лосей и до мышат. Перейти зверям дорогу не подскажут, не помогут. Знают «зебра» есть на свете, переходят даже дети</p>	
	<p>Очень просят нас помочь, фото выслали по почте. Ну, что скажете, ребята? <i>Обсуждение с детьми.</i></p>	
	<p>Раз, два, три, четыре, пять –мы идем в поход опять. Так и тянет нас на волю всем хотим мы помогать. Только слабеньким, друзья, В наш поход идти нельзя. Начинаем тренировку, Быть чтоб сильным, смелым, ловким.</p>	
<p><i>Дети в колонне по одному шагают по залу, выполняя различные задания для рук и ног, разные виды ходьбы и бега. (мальчики-боковой галоп, девочки-подскоки) Медленный бег в колонне по одному, дети перестраиваются в две колонны на противоположных сторонах зала (1 колонна – мальчики; 2 колонна – девочки).</i></p>		
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p style="text-align: center;"><b><u>ОРУ с гантелями</u></b> <b><u>(для мальчиков)</u></b></p> <p><b>1.«Наклоны головы»</b> И.п. – о.с.1 – наклон головы вперед,2 – и.п.3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p style="text-align: center;"><b><u>ОРУ с лентами</u></b> <b><u>(для девочек)</u></b></p> <p><b>1. «Наклоны головы»</b> И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены;1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 8 раз</p> </div>  </div>	

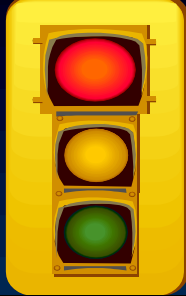

## Ход двигательной деятельности

<p><b>2. «Гантели вверх»</b> И.п. – основная стойка, гантели в руках, руки опущены; 1 – поднять через стороны прямые руки вверх; 2 – И.п. – 9 раз</p> <p><b>3. «Круг»</b> И.п. – о.с. гантели опущены; 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p><b>4 «Гантели к плечам»</b> И.п. – основная стойка, гантели опущены; 1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам; 2 – и.п. – 9 раз</p> <p><b>5. «Гантели в сторону»</b> И.п. – о.с.; 1 – поднять прямые руки в стороны; 2 – и.п. – 9 раз</p> <p><b>6. «Хлопок по коленом»</b> И.п. – ос. гантели опущены; 1 – согнуть ногу в колени стукнуть под ним гантелями; 2 – и.п.; 3 – тоже с левой ногой; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p><b>7. «Наклоны»</b> И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены; 1 – наклон вперед, положить гантели на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p><b>8. «Прыжки»</b> И.п. – о.с. 1-8 прыжки на одной ног</p>	<p><b>2. «Ленты вверх»</b> И.п. – о.с. ленту опущены. 1 – поднять ленты вверх, правую ногу отставить на носочек назад., 2 – и.п. 3 – то же с левой ногой. 8 раз</p> <p><b>3. «Солнце»</b> И.п. – о.с. 1 – 4 круговые движения рук в правую сторону, руки параллельны. 1 – 8 в левую. 4 раза</p> <p><b>4. «Ручеек»</b> И.п. - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 4 раза</p> <p><b>5. «Наклон»</b> И.п. — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p><b>6. «Наклон в стороны»</b> И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п.. 3 – наклон в лево, 4 – и.п. 5 – 6 раз.</p> <p><b>7. «Качелька»</b> И.п. – лежа на полу ленты вытянуты вперед, 1 – прогнуться поднять ноги и руки, 2 – и.п. 8 раз.</p> <p><b>8. «Прыжки»</b> И.п. – прыжки вперед – назад . 8 раз.</p>
<p>Мы пришли, нам нужно приготовить безопасный переход для «зебры» и поставить знак, у нас много препятствий, но мы со всем справимся. Посмотрите все на нас, мы спортсмены – высший класс!</p>	

## Ход двигательной деятельности

А теперь пора за дело в путь, свое место не забудь	
ОВД	
<p>Две команды у меня, Мальчиков вызываю я. Шаг вперед и подтянитесь, К лучшему всегда стремитесь. Силу, смелость и упорство Покажите нам сейчас.</p>	<p>мальчики</p>
<p>Девочки – не отставать! Путь к победе приближать! С физкультурой в дружбе жить! И прекрасный, яркий, смелый Результат вам получить!</p>	<p>девочки</p>
<p>Молодцы, все препятствия вы преодолели и готовы проложить «зебру». Давайте посмотрим по сторонам, какая команда справиться быстрее и красивее.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>Эстафета «Проложи зебру»</b></p> <p>Две команды, у каждого из команды белые полоски. По сигналу первый бежит до начала дороги, кладет ровно полоску, перепрыгивает ее, бежит до конца дороги и возвращаясь, передает эстафету. Побеждает команда быстрее и ровнее проложившая переход.</p>
<p>Молодцы ребята. А теперь отгадайте загадку: Вот трехглазый молодец, до чего же он хитрец. Людам и машинам сразу, подмигнет цветным он глазом. (Светофор)</p>	
	<p><b>Красный свет – опасность рядом, Стой, не двигайся и жди, Никогда под красным взглядом на дорогу не иди!</b></p> <p><b>Желтый – светит к переменам, Говорит: «Постой, сейчас, Загорится очень скоро светофора новый глаз».</b></p> <p><b>Перейти дорогу можно Лишь когда зеленый свет Загорится, объясняя: «Всё, иди! Машин тут нет!»</b></p>

## Ход двигательной деятельности

	<p><i>Дети по <u>слайдам</u> повторяют правила светофора в стихах. (светофор мигает цветами)</i></p> <p><b>Малоподвижная игра «Светофор»</b> (зеленый-топают, желтый-хлопают, красный-замирают)</p>
	<p>В теремочке новоселье, угощенье и веселье. Будут дальше, без опаски, дружно жить в хорошей сказке Ну, а нам пора домой, дружным строем –не гурьбой!</p> <p><i>Дети маршем в колонне по одному идут в группу.</i></p>